



精
选

美味酱卤

298例

柚子 著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选美味酱卤298例 / 柚子著. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5064-5422-3

I.精… II.柚… III.①酱菜—菜谱②凉菜—菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第200873号

《致富卤味300》 柚子 著

本书中文简体版本经台湾邦联文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2008-5471

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 135千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



精选美味酱卤

298例

柚子 / 著



中国纺织出版社

Contents

目录



Part 1 卤味先修班

4 熬出好卤汁的辛香材料

8 搭出美味的专用酱料

麻辣酱·鲜味酱·辣椒酱·豆豉辣椒酱·
辣豆瓣酱·辣油·蒜味酱·蒜泥酱·红糟酱

10 让味道加分的通用配料

酸菜心·炒酸菜·广东泡菜·台式泡菜·
辣味榨菜丝

12 食材处理宝典

Part 2 冷卤味篇

15 制作冷卤味的共通原则

16 陈年老卤卤味

牛筋·牛腱·牛肚·去骨猪脚·鸭翅·鸭头·鸭脖·鸭
脚·鸭肫·鸭脆肠·鸭舌·鸭心·鸭肝·鸡腿·鸡脚·小
豆干·卤蛋·圆片甜不辣

20 一般传统卤味

牛腱·蹄膀·牛肚·猪尾巴·猪皮·猪大肠·猪耳朵·猪
腱子肉·琵琶鸡腿·鸡肫·鸡心·鸡肝·鸡脚·鸡肠·两
节鸡翅·豆干·素鸡·卤蛋·海带·笋丝·花生

24 香辣卤味

猪耳朵·琵琶鸡腿·鸡肫·鸡心·鸡肝·鸡脚·鸡肠·两
节鸡翅·豆干·卤蛋·海带结·鱼丸·圆片甜不辣

27 麻辣卤味

牛腱·牛肚·鸭头连脖子·鸭翅·鸭脚·鸭脆肠·鸭舌·
鸭肫·鸭心

30 广式红卤卤味

玫瑰油鸡·鹅翅·鹅掌·鹅肫·鸡腿·鹅肝·鹅心·卤蛋

33 上海式卤味

牛筋·牛腱·牛肚·猪前蹄·猪蹄筋·鸭翅·琵琶鸡腿·鸭
舌·鸡肫·鸡心·鸡脚·两节鸡翅·黑豆干·卤蛋·海带结

36 四川卤味

牛筋·牛腱·牛肚·猪肚

38 东山黑卤卤味

鸭头·鸭脖·鸭翅·鸭肫·鸡脖·鸡皮·鸭舌·鸭心·鸭
鸭蛋·豆干·圆片甜不辣·兰花干

41 白卤卤味

白斩鹅·白斩鸭·白斩鸡

43 焦糖卤味

牛腱·牛肚·猪耳朵·鸭翅·鸡腿·鸭脆肠·鸭舌·鸡
肫·鸡心·鸡肝·鸡脚·鸡肠·两节鸡翅·豆干·卤蛋·
海带结·圆片甜不辣

46 胶冻卤味

鸡脚冻·鸡翅冻

48 药膳卤味

琵琶鸡腿·鸡肫·鸡心·鸡脚·两节鸡翅

50 冰糖酱香卤味

全鸭·鸭头连脖子·鸭翅·鸭脚·鸭肫·鸭舌·两节鸡翅·
卤蛋

53 蜜汁卤味

牛腱·鸭翅·琵琶鸡腿·鸭舌·鸡肫·鸡心·鸡肝·两节
鸡翅·小豆干·圆片甜不辣

56 红糟卤味

猪前蹄·鸭脖·鸭翅·鸭脆肠·鸭舌·鸡脚·豆干·卤蛋·
海带结·圆片甜不辣

本书使用注意事项：

本书计量单位换算如下：

1小匙=5毫升，1大匙=15毫升（若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替），1杯=240毫升=16大匙。

本书标示的保存天数仅供参考，需再视制作分量及保存温度自行斟酌。

本书烹调用油为色拉油，正文材料、调味料中不再单独介绍。

本书食谱是依据营业出售而设计的，若一般家庭要制作，请将配方分量统一除以4即可。部分材料如“食用色素”，家庭烹调时可不添加。

59 道口烧鸡·凉拌道口烧鸡

61 万峦猪脚

63 大溪小豆干

Part 3 加热卤味篇

65 制作加热卤味的共通原则

66 沙茶加热卤味

68 五香加热卤味

70 麻辣加热卤味

72 咖哩加热卤味

74 茶香加热卤味

76 蔬果加热卤味

78 素食加热卤味

80 加热卤味食材图鉴

【生鲜肉类】

猪腱肉·猪舌头·猪皮·大肠·大肠头·鸭脖·鸭翅·鸭心·鸭肫·鸡脖·鸡翅·鸡脚·鸡心·鸡肫

【蔬菜类】

圆白菜·空心菜·西兰花·四季豆·芦笋·小玉米笋·丝瓜·青椒·豆芽·豆腐·芹菜·金针菇·鲜香菇·杏鲍菇·口蘑·木耳·海带

【豆类】

黑豆干·小豆干·北豆腐·兰花干·油豆腐·豆腐皮·冻豆腐

【荤火锅料类】

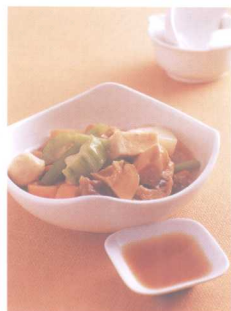
火锅猪肉片·火锅鲷鱼片·圆片甜不辣·竹轮·鹌鹑蛋·贡丸·墨鱼丸·鳕鱼豆腐·蟹肉棒·火腿肠·脆皮肠·鱼饺·水晶饺·鸭血

【素火锅料类】

素排骨·素鸡排·素圆片甜不辣·素小香肠·素腰花·素鱿鱼·素墨鱼·素鱼丸

【主食类】

乌龙面·粉丝·宽粉·意大利面·年糕·魔芋结



Part 4 冰酿、烟熏、腌泡卤味篇

85 制作冰酿、烟熏、腌泡卤味的共通原则

86 原味冰酿卤味

猪蹄蹄·牛腱·鸭翅·鸭脚·鸭肫·鸭腿骨·鸭脆肠·鸭舌·鸭心·鸡脖·鸡脚

89 蜂蜜冰酿卤味

鸭脖·鸭翅·鸭脚·鸡肫·鸭腿骨·鸭舌·鸭心·两节鸡翅·鸡脚

92 蒜味冰酿卤味

猪蹄蹄·牛肚·鸭翅·鸭脚·鸡肫·鸭脆肠·鸭舌·鸡脖·鸡心·鸡脚

95 茶香烟熏卤味

全鹅·墨鱼



98 松枝烟熏卤味

鸭头连脖子·鸭翅·鸭脚·鸭肫·鸭心·鸭舌·豆干·贡丸·北豆腐

101 甘蔗烟熏卤味

全鸡·鸭翅·鹌鹑蛋



103 姜蓉白切鸡

105 盐水卤味

鸭翅·鸭脚·鸭肫·鸡胸·鸡腿·鸭舌·鸭心·鸡肝·两节鸡翅·花生

108 贵妃醉鸭卤味

鸭翅·鸭脚·鸭肫·鸭舌·鸭心

110 贵妃醉鸡卤味

鸡脚·两节鸡翅



112 醉鸡腿

114 醉元宝

116 溏心蛋

118 酱油猪肝

Part 5 成品篇

120 豆豉辣椒小鱼干

121 凉拌海蜇皮

121 黑胡椒毛豆

122 日式龙虾沙拉

123 韩式泡菜

124 手工卤肉

125 咸猪肉

126 日式糖醋鱼

127 东坡肉



熬出好卤汁的辛香材料

卤汁常用的配合材料多为辛香料，最主要的功能在于提香、去腥、增加甘甜味，可提供令人愉快的味道和滋味。香料药材在一般中药店或菜场均可见。香料药材的基本选购、保存原则如下。

- 若无法判断药材种类或无法测量分量，建议在选定食谱后，将药材名称及分量写在小纸条上，拿到中药店，请其代为配置。使用前记得用清水(冷开水更好)冲洗干净，去除灰尘、杂质，较卫生安全。
- 干性药材(如甘草、肉桂等)若有受潮发霉现象，湿性药材(如红枣、枸杞等)若有黏手现象，就不要购买。
- 部分中药材虽为干燥后成品，可长期保存，但必须在购买时询问中药店正确的保存期限，以免过期或丧失香味。
- 干性药材请放在通风处保存；湿性药材，因比较容易发霉，建议封好后放在冰箱冷藏保存。

丁香→

外观像是圆头钉子，香味浓郁强烈，具有辛辣味与些微苦味，但经过烹调，味道会转为温和甘甜。可以整粒或磨成粉末使用，作为消除肉类腥味的辛香料，是五香粉、印度咖喱粉的成分之一。



人参须←

味清香性温，适合与其他补气血的中药材一起卤制内脏类食材。



八角→

又称大茴香，具甜味且香味浓郁，是配制五香粉的原料之一，具有开胃功效，在熬煮牛肉汤中具有突显肉香的效果。选购时以形状完整，各角均裂开，并露出淡褐色种子者为佳。密封得好，可保存约2年。



三奈→

也称山奈，又名沙姜，味道清香、性温，具有樟木香气，可平衡其他辛香料的味道，一般不单独使用，是西式调味料常用的香料。片状的多用于炖煮与红烧，磨粉的则用于烧烤。选购时以外观白色为佳。

小豆蔻→

带有姜与柠檬的香气，具辛辣与苦味。青色的小豆蔻适合炖肉，加入卤鸡鸭的卤汁中增加香气；小豆蔻粉多用于烘焙面包糕点。



小茴香→

香味强烈，有健胃效果，对于牛肉、羊肉及内脏类食材，具有去除异味、解腻的功效，并有防腐作用。选购时以呈黄褐色、颗粒较小的为佳。



川芎→

味道带点辛辣，尝起来有点麻麻的感觉，可消除食材的腥味，并增加其他药材的香气。选购时以表皮呈黑褐色、内部呈黄白色为佳。



山楂→

山楂具有帮助消化、消脂的功能。卤制肉类食材时加几个山楂，可以使肉容易卤熟烂，让肉的口感不会太硬，同时降低油腻感。



黄芪→

口感略甘甜，是最常用的补气药材，能提升免疫力。因黄芪含油质，容易因温度冷热交叉变化而使表面或边缘处开始发霉，所以购买时需注意是否为冷藏品，买回后必须密封冷藏保存。选购时以外皮土黄色者为佳。



月桂叶↓

又称甜桂叶，有淡淡清香的独特风味，具有去腥防腐的作用。是炖牛肉、炖鱼、煮番茄的必备品。叶子质地硬，略带苦涩味，烹煮后不适合食用，烹调完成之后会取出丢弃。



花椒→

具有强烈的芳香气味，味麻且辣，香味持久，用于烹调，有增香、解腻及去腥的功效。由于味道明显，多与其他辛香料混合以平衡味道。是烹调牛肉、牛杂时经常使用的辛香料。



砂仁→

砂仁为温补药材，是月桃的种子，芳香健胃，具有挥发油。加入卤汁中同煮，可以去除肉类如羊肉、鸭肉的膻味，还可让卤制品具有独特的风味。



甘草→

香气温和、味道甘甜，具有调和与提味的作用，是卤包最天然的甜味来源，可减少肉的腥膻味。以皮薄带红色、笔直且味甘甘为佳。



枸杞→

甘甜但不具香味，是烹调中常用的药材，具有提味的效果。由于较甜所以不适合放太多，以免掩盖了食物的原味。



白芷→

别名香白芷、川白芷，是常用的美容药材，也属于烹调用香料，微苦中带甜，可去腥增香，亦具有抑菌功能。用量不可太多以免汤变苦。以外表土黄、皮细、坚硬、光滑、香气浓者为佳。



红枣→

味甘甜，是众所皆知的保肝药材，烹调中常用于增加甜味，可以增加食物的美味，但勿添加过多，以免影响食物的原味。



肉桂/桂皮↓

为肉桂树树皮制成的香料(桂皮取自树皮外部、肉桂则取自内部)，甘甜中夹带着稍许苦涩味，在烹调中有增甜、调味的作用，也是做五香粉的基本素材。适合烹调腥味较重的菜肴，可去腥解腻，其浓郁香气在卤包中扮演相当重要的角色。以皮细肉厚、外表呈灰褐色者为佳。



桂枝→

辛中带甘，能增加食物香味，选购时以幼嫩、红棕色为佳。



乌梅→

为青梅加工品，可消除食物油腻感。以色泽乌黑、个大、肉厚、核小、没有破裂者为佳。



桂子→

是肉桂的幼果(未成熟果实)，药理作用与肉桂相似。



草果→

为姜科植物的果实，味带辛辣、微苦，可减少肉类的腥味、增进香味，是烹调牛羊肉不可少的香料。属搭配型香料，用量通常不多。挑选时以体型大、饱满、气辛香者为佳。



陈皮←

橘皮晒干后即陈皮，苦中带甘、微辛辣，能增加食物的甘甜，烹煮入味后经肉类吸收，可减少肉腥味，是烹调牛肉、内脏类很棒的去味香料。以颜色呈褐色者，轻而易折断，储存越久的越好。买回后需密封干燥保存。



当归→

为温补药材，适合与肉类炖煮。甘辛中带点苦味，所以不能放太多，具有温润口感与增香的效果。以肥大、多须根如马毛状、外皮呈褐紫色，内部呈黄白色者佳。



熟地→

熟地(熟地黄)是补血药，用于卤味中，可以增加卤汤的颜色，让色泽较深。选时以断面乌黑油亮的为佳。



罗汉果→

经烹煮后汁液甘甜，卤汁中加罗汉果是取其“色、香、甜”，可使味道甘醇、增香，并使肉质不至于过老。要使用时才将它捏破。



紫草→

较常应用于外用药，最知名的药方为“紫云膏”。其颜色为鲜艳的紫红色，是极佳天然色素。本书于麻辣酱中使用，具有增加香气及色泽的效果。



胡椒粒→

气味芳香，有刺激性与强烈的辛辣味。依成熟及烘焙程度不同而有绿色、黑色、红色及白色的差别，也因此味道上略有差异。白胡椒的辣度与香气皆较淡，黑胡椒最浓。胡椒粒一般用于炖煮肉类、鱼类、腌渍食品的调味和防腐中。密封约可保存1年。



姜黄片←

香气独特，是天然染料，可使食物染上美丽的金黄色，最常被用于制作咖喱，是黄色咖喱的主要颜色来源。



咖喱粉→

由多种辛香料组合而成，辛辣程度也有所不同，完全取决于所使用的辛香料种类。烹调上具有增色效果，需炒香后使用才能完全散发出香气。食用后能刺激食欲、加速血液循环。



绿茶粉(抹茶粉)←

提供卤汁清新淡雅的茶香，本书主要用于溏心蛋、酱油猪肝的专用卤汁中。



干辣椒/干朝天椒→

干辣椒可以提供卤汁香气与辣味，有强化食物味的功能，辣度依所添加分量而定，为卤味辛香料中的必备品。



辣椒粉↓

是干辣椒磨成粉的产品，味道不会太辛辣，常和其他辛香料制成综合调味品。细辣椒粉可用来制作辣椒酱，辣椒粉则多入菜烹调。



洋葱→

有独特的辛辣味，除作为蔬菜生熟皆可食用外，可用于调味、增香、促进食欲，具有杀菌、去腥、帮助消化的效用，经长时间炖煮后会释放出甜味。在熬汤时加入洋葱、胡萝卜等耐煮蔬菜，可使汤头具有甘甜味。



匈牙利辣椒粉→

又称红椒粉(Paprika)，味道香甜而不辣，带有浓郁香气与鲜艳的红色，同时具有观赏及味觉双重效果，可用于调色、装饰或调味。请存放于冰箱中低温保存，以保持香味与漂亮的鲜红色。



香蒜粉←

为新鲜蒜头切碎后干燥制成，味道芳香浓郁、略具辣味，常用于肉类烹调，有去腥、增香的作用。



百草粉→

具独有香气、味道温和，由种类、数量不定的香料混合制成，每种品牌皆不相同，适合用于烹调肉类与调制腌料，如制作腊味、炖肉等，可提味增香。与原料一起入锅炖煮，味道较隐藏，若起锅前加入则较凸显。



五香粉→

是用八角、肉桂、花椒、丁香、小茴香子磨成的粉，不一定只用5种香料，各地用料略有不同，可加入或替换陈皮、豆蔻、干姜等，因酸、甜、苦、辣、咸五味平衡而取名。可用于炖制肉类、加入卤汁中增味去腥，或是加盐做成油炸类菜肴的蘸料。



葱→

葱具有去腥膻味、增香的作用，与富含蛋白质的食物一起烹煮，能增加蛋白质的人体吸收利用率。吃面条时加点点葱花，也能提味添香、促进食欲。



洋葱粉→

是将白洋葱切片，脱水，以热风干燥后粉碎制成，具有独特的辛辣味，用于烹调可增香。



老姜→

具有杀菌、降低腥味的效用，与大蒜、辣椒相比，是较温和的提味材料，可消除肉类腥味。老姜辛辣味最浓、纤维最多，适合长时间炖煮。购买时以肥大、硬实且重量较重的作为选购依据，请于室温储放。



蒜头→

是中餐中非常重要的辛香料，使用频繁。具浓郁呛辣味，气味强烈。含蒜素，用于烹调可杀菌、去腥味、增香气。



搭出美味的专用酱料

我们将书中搭配各种卤味的蘸酱放在此处说明，制作好的酱汁装入容器时，须保持容器干燥，以免酱汁沾水易腐敗。每道配方都是作者挖空心思，一再尝试，依卤味及酱料的风味搭配而成，可将卤味的香气大大提升，赶紧来学习吧！

麻辣酱

● 材 料 ●

- A 牛油 → 1千克
B 葱 → 6棵
新鲜朝天椒 → 12个
干燥朝天椒 → 12个
去皮大蒜 → 20克
花椒粒 → 2大匙
白胡椒粒 → 1大匙
C 花椒粉 → 1小匙
紫草 → 1/4小匙
细辣椒粉 → 300克
白胡椒粉 → 100克
匈牙利辣椒粉 → 50克
盐 → 1大匙
香油 → 200毫升



● 做 法 ●

- 1 将材料C全部混合，放入干净的铁锅内，备用。
- 2 葱切去根部，新鲜朝天椒、干燥朝天椒及去皮大蒜洗净，擦干水分，备用。
- 3 将牛油切成约1厘米见方的块。
- 4 锅内入切好的牛油，用小火慢慢加热至油呈金黄色后捞除油渣。
- 5 锅内加入材料B，转小火浸炸15~20分钟，待葱及大蒜呈干扁焦黄时捞除，再把锅里全部材料趁热小心倒入做法1备有调味的铁锅内，搅拌均匀即为麻辣酱。

调制秘技

◎此处制作麻辣酱的分量较大，因酱料制作过程较费时，一次做多量可留待下次使用，如要减半，则配方材料皆减半即可。

◎紫草可增加香气与色泽，在中药店可以买到。

◎一般的辣椒酱是利用辣椒的辣来增添食物的香气，而麻辣则是将花椒的麻跟辣椒的辣味融合在一起，比辣椒更增添一层香麻的口感。

◎制作好的麻辣酱晾凉后，可装入干净的玻璃瓶中，室温存放约1个月(因含牛油冷藏易结冻)。使用麻辣酱之前，须搅拌均匀再取用。

鲜味酱

● 材 料 ●

- 大骨高汤 → 1杯
酱油膏 → 4杯
细砂精 → 4大匙
味精 → 1大匙
香油 → 1大匙



● 做 法 ●

将所有材料放入干净容器里，搅拌均匀即成鲜味酱。

调制秘技

◎此酱料需当天拌好，当天食用完毕，不宜存放再用。

辣椒酱

● 材 料 ●

- 辣椒 → 600克
蒜泥 → 35克
色拉油 → 600毫升
紫草 → 1小匙
香油 → 150毫升
花椒粉 → 1小匙
盐 → 50克



● 做 法 ●

- 1 辣椒洗净，擦干后切圆图片，备用。
- 2 用小火热锅，放入色拉油、辣椒片、蒜泥，用小火慢慢炒15~20分钟，再加入紫草、香油、花椒粉、盐，继续用小火慢慢炒约10分钟后关火即可。

调制秘技

◎本酱适合搭配加热卤味。

◎制作好的辣椒酱晾凉后，可装入干净的玻璃瓶冷藏存放约1个月，待随时取用。

大骨高汤

● 材 料 ●

- 猪大骨720克，鸡骨240克，冷水10升，盐60克，鸡粉60克

● 做 法 ●

将猪大骨、鸡骨分别洗净，放入开水中煮5分钟，捞出后冲洗干净。将冷水10升煮开，放入猪大骨、鸡骨，再次煮开后转中小火熬煮2小时，边煮边将汤面上的乳白色泡沫及杂质捞除，再加入盐、鸡粉拌匀即可。





豆豉辣椒酱

● 材 料 ●

- A 辣椒 → 600克
 湿豆豉 → 10克
 色拉油 → 600毫升
 香油 → 1杯
 B 白酱油 → 1大匙
 盐 → 1小匙
 鸡粉 → 1小匙

● 做 法 ●

- 1 辣椒去蒂洗净，沥去水分后放入果汁机，加入色拉油300毫升，打碎，备用。
- 2 锅置火上，放入300毫升色拉油，再放入做法1的材料、香油，小火慢炒20~30分钟，炒至水分蒸发后，再加入豆豉及材料B，拌匀后用小火慢炒10分钟，关火即可。

调制秘技

- ◎本酱适合搭配加热卤味。
- ◎制作该酱时一定要去除辣椒水分，这样做好的辣椒酱才能冷藏保存约1个月。



辣豆瓣酱

● 材 料 ●

- 市售辣椒酱 → 100克
 市售辣豆瓣酱 → 200克
 冷水 → 300毫升

● 做 法 ●

- 1 将辣豆瓣酱加入150毫升的冷水，用果汁机打碎，备用。
- 2 锅烧热，放入辣椒酱和打碎的辣豆瓣酱，再加入剩下的150毫升冷水，以中小火煮开后续煮约5分钟后关火即可。

调制秘技

- ◎将市售辣豆瓣酱再加工，可以增添香气，让味道加分。
- ◎本酱较适合搭配鹅肉食用。制作好晾凉后，可装入干净的玻璃瓶冷藏存放约1个月。



辣油

● 材 料 ●

- A 香油 → 160毫升
 紫草 → 1/8小匙
 粗粒辣椒粉 → 300克
 盐 → 1大匙
 B 色拉油 → 800毫升
 C 新鲜朝天椒 → 12个
 花椒粒 → 1大匙
 白胡椒粒 → 1大匙
 葱 → 6棵

● 做 法 ●

- 1 将所有材料A放入干净铁锅中，备用。
- 2 另起一锅，放入色拉油，转小火烧热，放入所有材料C，浸炸至葱呈现焦黄色，趁热过滤出热油倒入做法1的铁锅中，拌匀后即可。

调制秘技

- ◎辣油的味道辣中略带麻味，颜色鲜红油亮，除了调味之外更有调色作用。
- ◎制作好的辣油晾凉后，可装入干净的容器内，放入冰箱冷藏，约可存放1个月。



蒜味酱

● 材 料 ●

- A 新鲜朝天椒 → 4个
 去皮大蒜 → 10克
 B 酱油膏 → 100毫升
 酱油 → 100毫升
 味精 → 1小匙
 细砂糖 → 1大匙

● 做 法 ●

- 1 将朝天椒洗净，切圆圈片；大蒜剁碎，备用。
- 2 将材料B放入碗中拌匀至糖溶化后，加入朝天椒片、蒜末，再次拌匀即可。

调制秘技

- ◎此酱为白斩鸡专用酱汁，装入干净的容器内，可放入冰箱冷藏保存1个月。



蒜泥酱

● 材 料 ●

- 蒜头 → 300克
 味精 → 10克
 酱油膏 → 1.2升

● 做 法 ●

- 1 蒜头去皮后洗净沥干。
- 2 将所有材料放入果汁机中搅打成泥状即可。

调制秘技

- ◎该酱汁打好后是浅咖啡色，须放入冰箱冷藏1天，待泡沫沉淀、颜色变深再使用。
- ◎此酱为万峦猪脚专用酱汁，装入干净的容器内，可放入冰箱冷藏保存1个月。



红糟酱

● 材 料 ●

- 胡麻油 → 半杯
 姜末 → 3大匙
 市售红糟酱 → 1罐(3.6千克)
 米酒 → 600毫升
 细砂糖 → 600克

● 做 法 ●

- 1 用中火热锅后转小火，放入胡麻油与姜末同炒，待姜末炒至微金黄时，放入市售红糟酱，用小火拌炒均匀。
- 2 待炒至红糟酱的酸味消除，并有红糟香味出来后，倒入米酒，煮开后随即放入糖拌匀，再煮至甜味与糟香溢出后关火即可。

调制秘技

- ◎此为红糟卤味专用酱汁，晾凉后装入干净的玻璃瓶内，可放入冰箱冷藏保存1个月。

让味道加分的通用配料

我们将书中搭配各种卤味的配料统一在此说明，有冷卤味适搭的开胃酸菜心、炒酸菜、广东泡菜、台式泡菜、辣味榨菜丝。吃卤味时搭配特定的辛香料，如葱花、香菜碎、辣椒片、蒜苗丝、嫩姜丝、小黄瓜丝等，会使卤味更爽口好吃，赶紧来看看这些“配角”有什么魅力吧！

酸菜心



● 材 料 ●

腌渍酸菜 → 3.6千克

● 调味料 ●

A 白醋 → 半杯

B 细砂糖 → 1杯

白醋 → 半杯

盐 → 1小匙

味精 → 1小匙

香油 → 1/4杯

● 做 法 ●

- 1 将酸菜一片片剥开后，将中间的酸菜心切成薄片，再将所有的酸菜及酸菜心片放入约20升的清水内浸泡一夜(约12小时)，去除咸味。
- 2 将酸菜捞出后放入网状大袋子里，用手均匀压平，取一个干净的大石头压在上面，重压约12小时，待完全去除水分，即可取出，全部切成薄片，备用。
- 3 锅置大火上，烧约30秒(不可放入任何油)后，马上倒入酸菜片翻炒1~2分钟后，立即倒入白醋，快速拌炒均匀，待白醋在锅内蒸发约30秒后，马上关火。
- 4 将酸菜片倒入另一只干净锅内，将调味料B倒入拌均匀，待糖完全融化(约1小时后)，再次将酸菜片拌匀即可。

制作秘技

- ◎ 酸菜心适合搭配冷卤味食用。
- ◎ 制作香脆可口的酸菜心较费时，一次可多做一些，分成小包装，放入冰箱冷藏保存，即可随时取用。可冷藏保存约1个月。
- ◎ 也可用营业用单槽脱水机去除酸菜的水分。



炒酸菜



● 材 料 ●

酸菜 → 600克

辣椒 → 2个

色拉油 → 1/4杯

● 调味料 ●

细砂糖 → 4大匙

鸡粉 → 1大匙

白醋 → 2大匙

香油 → 2大匙

● 做 法 ●

- 1 酸菜洗净切丝，放入清水中浸泡1小时，取出沥干水分；辣椒洗净后切末，备用。
- 2 锅置中火上烧热，放入酸菜丝慢炒5~8分钟至水分蒸发，备用。
- 3 另起锅，放入色拉油及辣椒末爆香后加入炒干的酸菜及调味料，以大火拌炒5~8分钟至糖融化，关火冷却后，即可盛入保鲜盒中备用。

制作秘技

- ◎ 炒酸菜适合搭配加热卤味食用。
- ◎ 将酸菜中的水分炒干，酸菜吃起来较爽脆，也更易保存，但注意做法2中不可放油入锅，必须用中火干锅慢炒，才有效果。

广东泡菜



● 材 料 ●

白萝卜 → 2.4千克
胡萝卜 → 300克
小黄瓜 → 600克

● 调味料 ●

盐 → 4大匙
细砂糖 → 700克
白醋 → 480毫升

● 做 法 ●

- 1 将白萝卜、胡萝卜分别洗净后去皮，纵向切成厚1厘米的长条片，再切成宽约1.5厘米的长条，最后斜切成1.5厘米的菱形块，备用。
- 2 小黄瓜洗净，切去头尾，再直剖成4等份长条，去籽后，再每条切成1.5厘米的菱形块，备用。
- 3 将小黄瓜块、胡萝卜块、白萝卜块放入干净的钢盆里，加盐拌匀后，用一个干净的石头重压在材料上脱水，60分钟后取出，用冷开水冲泡1~2分钟去除表面盐分后沥干，再用石头重压60分钟，即可取出。
- 4 将脱过水的蔬菜用纸巾吸干表面水分，放入干净的钢盆里，加白醋、糖拌匀后，移入冰箱冷藏24小时，待腌渍入味即可随时取用。

制作秘技

- ◎腌渍时，每隔8小时就必须搅拌一次，使糖均匀地溶化。
- ◎可搭配冷卤味的东山黑卤卤味、广式红卤卤味食用。
- ◎也可用营业用单槽脱水机去除小黄瓜块及胡萝卜块、白萝卜块的水分。

台式泡菜



● 材 料 ●

圆白菜 → 1个
胡萝卜 → 1根

● 调味料 ●

A 盐 → 2大匙
B 白醋 → 半杯
细砂糖 → 3/4杯
味淋 → 1/4杯

● 做 法 ●

- 1 圆白菜取叶，洗净后，撕成长宽约为6厘米的片状；胡萝卜洗净，去皮切丝，备用。
- 2 将圆白菜、胡萝卜丝、盐一起放入大塑胶袋中，充气后封紧袋口，用力摇晃至食材混合均匀，放置1小时后倒入大碗中，再放入冰箱冷藏腌渍30分钟。
- 3 取出洗净盐分，沥干水分后加入调味料B拌匀，再放入冰箱冷藏腌渍1~2天即完成。

制作秘技

- ◎在处理圆白菜时，请用手撕成片状，勿使用金属刀具，以免蔬菜切口产生褐变，影响泡菜成品的洁白感与新鲜风味。
- ◎冷卤味中的一般传统卤味，可附此道台式泡菜当配料。

辣味榨菜丝



● 材 料 ●

淡榨菜 → 3.6千克

● 调味料 ●

辣椒酱 → 300克
特级砂糖 → 200克
味精 → 2大匙
香油 → 60毫升

● 做 法 ●

将淡榨菜放入清水浸泡2~3小时，去除盐分后，放入单槽脱水机中脱水约3分钟后取出，放入钢盆中，加入全部调味料拌匀即可。

制作秘技

- ◎制作辣味榨菜丝，脱水全程需要用到的容器一定要干燥，须全程戴上手套，这样才能保证安全卫生制作，完成后分成6小包入冰箱冷藏，可存放7天。
- ◎速配卤味类型：冷热卤味皆宜，冷卤味中以东山黑卤卤味最适宜搭配。



食材处理宝典

买回来的各种食材要先做怎样的处理，才可以使卤制工作顺利进行呢？以下我们就针对不同的食材分类详细说明处理步骤，使你能将工作化繁为简，轻轻松松、事半功倍，达到最佳效率！



肉类

【牛类】

※牛筋、牛腱、牛肚：洗净后放入开水中汆烫5分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

【猪类】

※猪腱肉：洗净后放入开水汆烫5分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※猪蹄筋、嘴边肉：洗净后放入开水汆烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※猪耳朵、猪前蹄、猪后腿、猪蹄膀、猪舌头：洗净后放入开水汆烫10分钟，捞出冲凉并用铁刷刷净表面油垢，须彻底检查表面是否还有细毛，要完全去除干净才行，最后再清洗两次至完全干净，备用。

※猪尾巴：洗净后放入开水汆烫5分钟，捞出冲凉并用铁刷刷净表面油垢，须彻底检查表面是否还有细毛，要完全去除干净才行，最后再清洗两次至完全干净，备用。

※猪皮：洗净后放入开水汆烫10分钟，捞出冲凉并用铁刷刷净表面油垢，须彻底检查表面是否还有细毛，要完全去除干净才行，最后再清洗两次至完全干净，备用。卤制前可先将猪皮切成1份的量(约150克)后卷成圆筒状，再用牙签固定，如此可使成品卖相较佳。

※猪大肠、大肠头：洗净后放入陈醋中浸泡30分钟去除黏液及腥味，再入开水汆烫10分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

共通原则：

◎肉类均须在洗净后先汆烫去除杂质与血水，汆烫时间依肉质而不同(请参照以下各食材汆烫时间)，之后再清洗干净。

◎汆烫肉类时请备一大汤锅，放入约20升水，开大火煮开，一次最多烫5千克食材，汆烫时必须全程开大火。

◎陈醋可去除内脏黏液及腥味，以下若碰到需浸泡陈醋的处理法，浸泡比例一律为120毫升陈醋：1千克内脏食材。

◎猪、鸡、鸭、鹅肉类买回后，要仔细检查是否有残余的毛存在，如有则须去除干净，才符合卫生标准。

◎全鸡、全鸭、全鹅在处理时，一定要从底侧将鸡、鸭、鹅脖子洞口的油脂清除干净，因为在卤制全鸡、全鸭、全鹅时，卤汁会借由脖子洞口进入腹部循环，这样可使鸡、鸭、鹅肉较易煮熟，所以油脂务必要清除干净。



※**猪肚**：洗净后翻面，放入陈醋中浸泡30分钟去除黏液及腥味，再入开水氽烫10分钟，捞出冲凉并用小刀刮除猪肚头黄色部分及所有白色油脂，再次洗净，备用。

※**猪小肠**：拉直，小心将肠内黏液挤去后放入陈醋中浸泡30分钟去除黏液及腥味，再入开水氽烫5分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**去骨猪脚**：买回来(直接买去骨的)之后用棉绳绑成圆筒形状后直接卤，等冷却后再拆掉棉绳，卖相较佳。

【鸡类】

※**全鸡**：洗净后放入开水氽烫5分钟，捞出冲凉，须彻底检查表面是否还有毛，要完全去除干净才行，再次洗净，备用。

※**鸡脖子**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉，须彻底检查表面是否还有毛，要完全去除干净才行，再次洗净，备用。

※**鸡腿、琵琶鸡腿**：洗净后放入开水氽烫约1分钟，捞出冲凉，须彻底检查表面是否还有毛，要完全去除干净才行，再次洗净，备用。

※**鸡胸**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**两节鸡翅**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉，须彻底检查表面是否还有毛，要完全去除干净才行，再次洗净，备用。

※**鸡脚**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**鸡心**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。



※**鸡肫**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并彻底清除净底部黄色皮，因为里面含有极细沙粒，再次洗净，备用。

※**鸡肝**：洗净后放入开水氽烫1分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**鸡肠**：洗净后放入陈醋中浸泡30分钟去除黏液及腥味，再入开水氽烫2分钟，快速捞出冲凉并再次洗净，备用。须注意不可氽烫过久，以免鸡肠口感变差。

※**鸡皮**：洗净后放入开水氽烫1分钟，捞出冲凉并用小刀刮除白色油脂，再次洗净，备用。

※**鸡蛋(水煮蛋)**：洗净后放入冷水中，水量以盖过鸡蛋表面为准，边开大火边用长筷子翻搅，让蛋黄固定在中间，煮滚后续煮20分钟，捞出冲凉并剥除蛋壳，再次洗净，备用。

【鸭类】

※**全鸭**：洗净后放入开水氽烫5分钟，捞出冲凉，须彻底检查表面是否还有毛，要完全去除干净才行，再次洗净，备用。

※**鸭头**：洗净后放入开水氽烫3分钟，捞出冲凉，须彻底检查表面是否还有毛，要完全去除干净才行，再次洗净，备用。

※**鸭头连脖子**：洗净后放入开水氽烫3分钟，捞出冲凉并清除末端皮部黄色油脂，也须彻底检查表面是否还有毛，要完全去除干净才行，再次洗净，备用。

※**鸭脆骨**：洗净后放入开水氽烫3分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。



※**鸭翅**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**鸭脚、鸭肝**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**鸭心**：鸭心的支气管有血块，买回来要把表面及气管周围血水完全冲洗干净(此时鸭心会由血红色变成淡红色)，再放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**鸭肫**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并彻底清除净底部黄色皮，因为里面含有极细沙粒，再次洗净，备用。

※**鸭舌**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并彻底清除喉管内外侧的毛及污秽物，再次洗净，备用。现在为了让鸭舌看起来较肥硕，卖相比较好，所以喉管都保留下来，不切除，只要清洗干净就可以。

※**鸭脆肠**：洗净肠内极细沙粒后放入陈醋中浸泡30分钟去除黏液及腥味(肠中黏液可利用小刀刮除干净)，再放入开水氽烫2分钟(注意不可氽烫过久，以免鸭肠口感变差)，捞出冲凉并再次洗净，备用。

【鹅类】

※**全鹅**：洗净后放入开水氽烫5分钟，捞出冲凉，须彻底检查表面是否还有毛，要完全去除干净才行，再次洗净，备用。

※**鹅翅**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**鹅掌、鹅心、鹅肝**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**鹅肫**：洗净后放入开水氽烫2分钟，捞出冲凉并彻底清除净底部黄色皮，因为里面含有极细沙粒，再次洗净，备用。



共通原则：

◎氽烫其他类食材时，请备一大汤锅，放入约20升水，开大火煮开，再参照以下各食材氽烫时间，一次最多烫5千克食材，氽烫时必须全程开大火。注意不可将其类食材与肉类放入同一锅氽烫，否则会产生异味。

其他类

※**百叶豆腐、素鸡、兰花干、圆片甜不辣、贡丸、鱼丸、所有豆干、煮熟的鹌鹑蛋**：分别将食材洗净后沥干备用。

※**海带**：洗净后放入开水氽烫10分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

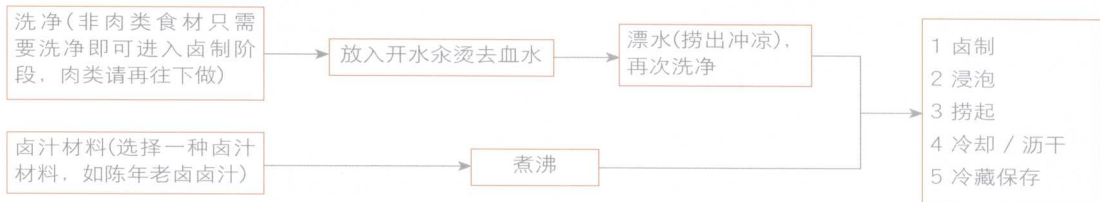
※**海带结**：清洗4~5次，彻底将表面极细沙粒洗净后，放入开水氽烫10分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。

※**墨鱼**：撕除表面薄膜后洗净，放入开水氽烫3分钟，捞出冲凉并再次洗净，备用。



制作冷卤味的共通原则

基本制作流程表



关于卤汁的使用

- ◎ 每1升卤汁约可卤制500克食材，以此类推，20升的卤汁最多卤10千克，实际操作时请以此比例为基准。务必将卤汁及食材的比例拿捏准确，且每次卤制的时间都要相同，如此成品的口感、香味才会一致。
- ◎ 每次卤制前都要计算食材总重量，不管卤多少次，卤汁都不能超过总重量的食材。
- ◎ 卤汁备妥后先卤10千克肉类食材，此为第1次卤汁，剩下的卤汁可再卤甜不辣、海带、豆干、蛋等共10千克非肉类食材，此为第2次卤汁（因食材本身含有水分，原汤化原汁后，卤汁不会增减太多），卤完后即将卤汁倒掉，不可再回收。因豆干、白煮蛋、海带、鱼丸、圆片甜不辣等食材容易使卤汁产生异味易腐坏，因此绝对不能与肉类食材一起卤制。
- ◎ 如需要把牛肉跟其他食材分开卤制，可依重量取出卤汁及食材的量分开卤制即可。
- ◎ 重复使用卤汁时，在卤制前一定要先捞除表面的浮油，以免卤汁产生腥味或异味，同时也能避免卤好的食材变质，延长保存期限。

关于卤制的技巧

- ◎ 卤制时间的计算方式，一律以放入材料，并将卤汁再度煮开后才开始计时。
- ◎ 卤制时是否需加盖的判断标准大致为：牛腱等不容易煮烂的材料要加盖焖煮才能充分入味及焖软；鸭翅等材料不要加盖让水气可蒸发，才能彻底去除腥味；豆干要加盖才能利用高温蒸汽破坏其组织，使豆干膨胀、产生孔洞，才能充分入味。

- ◎ 可准备数个滤网架在卤锅上，卤制时即依据浸泡时间分网放置，即可轻松取出。
- ◎ 材料品种较多时，卤好后可先全部捞出，戴上一次性手套小心分类后，分放入有挂勾的大滤网中，再放回原锅中浸泡。

关于浸泡与放凉

- ◎ 冷卤味浸泡时一律不加盖，以免温度过高散热太慢，导致食物过烂过熟。
- ◎ 浸泡的作用：帮助催熟及入味。在卤制过程中，食材的毛细孔会受热张开，并释放出天然鲜味，鲜味与卤汁经熬煮后会充分混合，这时候需要通过关火浸泡的步骤，让食材再吸入鲜美卤汁，这便是卤味中很重要的“原汤化原汁”的功夫。
- ◎ 卤好的食材捞出时，直接放入双层大钢盆里晾凉即可，不需要摊平或分类，以免刚卤好的材料因翻搅而破损，待充分晾凉后再分类分装。切记盛装容器一定要洗净并彻底擦干，以免造成变质。
- ◎ 卤好的食材在浸泡及放凉时，最好放在24℃以下的空调房中，可以缩短晾凉时间，另外也有抑制细菌滋长的保鲜效果。
- ◎ 放凉的作用：回韧，刚煮好时食材的口感较为软烂，一定要充分放凉回韧后再出售，才会有较佳的口感。
- ◎ 冷卤味的室温保存时间均约4小时(部分口味较重者除外)，隔餐休息时要记得将未卖完的成品冷藏保存。